

# 우울증 예방

## The Prevention of Depression

저자 / 리카르도 무노즈 · 잉 유웬

Ricardo F. Munoz  
San Francisco General Hospital  
Department of Psychiatry, School of Medicine  
University of California, San Francisco

Yu-Wen Ying  
School of Social Welfare  
University of California, Berkley

with

Eliseo J. Perez-Stable and Jeanne Miranda



옮긴이 / 김진학 · 장안기 · 정균희

translated by

JinHak Kim, M.D.  
Department of Psychiatry, School of Medicine  
Yonsei University

AnKee Chang, M.D.  
Seoul National Mental Hospital

Christopher Chung, M.D.  
Department of Psychiatry, School of Medicine  
Drew University

## 1 첫번째 과정

# 과정 소개

### 1. 목적

이 과정은 우울증으로 고생하는 것을 예방하기 위하여, 우리 자신의 기분을 잘 조절하는 방법을 교육한다. 여기서 예방이란 우울증이 심해지지 않도록 하는 것을 의미하며, 구체적으로 우리는 다음의 3 가지 목적을 달성하고자 한다 :

- 우울증으로 이환(병의 발생) 되는 것을 방지하고
- 우울증으로 이환된 경우, 그 기간을 짧게 하고
- 우울증으로 이환된 경우, 그 정도를 약하게 하는 것이다.

### 2. 우울증이란 무엇인가?

- 1) 모든 사람이 가끔 가질 수 있는 기분이다
- 2) 또는 일종의 감정적 문제의 증상으로 다음의 증상을 동반한다 :
  - (1) 우울감, 슬픈 기분, 멍한 느낌, 짜증 등을 느낀다
  - (2) 항상 피곤함을 느끼거나, 무언가를 하고 있다는 느낌이 들지 않는다
  - (3) 사람들과 어울리지 못한다
  - (4) 죄의식을 느끼고 벌을 받아야 마땅하다고 생각한다
  - (5) 필요 이상의 책임감으로 부담을 느낀다
  - (6) 신체 증상들, 즉
    - 식욕감퇴
    - 수면장애
    - 통증이나 고통

### 3. 우울증은 얼마나 자주 일어나는가?

아주 흔히 일어난다. 모든 성인들은 일생중 어떤 때에 우울하다고 느낄 수 있다. 그러나 일반적으로 이러한 우울감정은 아주 심하지 않고, 오래 지속되지 않는다.

지역사회 조사에 의하면 성인 5명중에 한사람은 심한 우울 상태를 호소한다고 한다. 미국 성인의 약 10분의 1은 그들의 일생중 어느 때는 치료를 받아야 할 정도로 우울해 진다고 한다. 샌프란시스코 종합병원의 일반내과에 내원한

환자들의 반수 이상이 상당한 정도의 우울증이 있다고 대답하였다.

이 과정은 우울증의 치료가 지금 당장은 필요하지 않으나, 자신의 기분을 조절하는 방법을 배우기를 원하는 분들에게 제공됩니다.

이것은 단지 교육과정이며, 치료방법으로 사용되어서는 안됩니다.

우리는 이 방법을 배움으로써 우리의 기분상태를 좋게 유지시킬 수 있고, 또 자신의 신체적 건강에도 유익한 효과를 준다고 믿습니다. 기분이 좋을 때, 사람들은 자신의 일상문제들을 좀 더 쉽게 해결할 수 있으며, 또 불필요한 고통을 덜 수 있어 좋을 것입니다.

#### 4. 우울증을 어떻게 다룰 수 있는가?

여러가지 방법이 있다.

이 과정의 교육방식은 사회 학습이론에 기초한 것이다.

사회 학습이론은 인간의 행동을 이해하기 위하여

- 무엇이 인간을 행동하게 하는가, 또는
- 인간은 왜 이처럼 느끼고, 행동하는가? 하는 점을 연구한다.

사회 학습이론에 의하면

- 1) 사람들은 특정(일정)한 방식으로 느끼고, 행동하고, 생각하도록 학습된다.
- 2) 이 세가지 정신요소는 서로 항상 영향을 미치고 있다.



3) 우리의 감정에 영향을 주는 생각과 행동을 학습하게 되면, 우리는 감정조절을 배울 수 있게 된다.

4) 행동조절을 배우기 위해서는 다음에 대한 학습이 필요하다.

(1) 행동하기 전에 일어난 일이 무엇인가?

예: 당신이 우울감을 느끼기 바로 전에 당신은 무슨 종류의 일들을 하고 있었는가? 당신은 어떤 곳에 어떤 사람들과 있었는가? 당신은 어떤 종류의 생각들을 하고 있는가?

(2) 행동하고 난 후에 일어난 일이 무엇인가?

예: 당신이 우울감을 느낀 다음에, 일어나는 일이 좋은 일인가? 당신의 가족들과 친구들은 당신을 더 좋게 대해 주는가? 당신은 어려운

일들의 처리를 뒤로 미루고 있지 않은가? 당신은 자신을 예전과 다르게 대하는가?

(3) 행동하던 중에 일어 난 일이 무엇인가?

당신은 자신을 더 우울하게 하는 혼잣말을 하고 있지는 않은가?

## 5. 다른 자기조절법

- 1) 자신이 하기로 결정한 일을 한 경우에는, 자신에게 응분의 보상을 함.
- 2) 한단계 한단계씩 변화.
- 3) 다른 사람들이 하는 방식을 보고 배우기.
- 4) 자신의 감정과 행동을 되돌아 보기.
- 5) 자신이 변화하기를 원하는 것과 자신을 칭찬하는 방식에 대한 계획들을 기록하기.

## 실생활 응용

### 1. 당신은 매일 어떻게 느끼고 계십니까?

첫주에는 일일 기분 그래프를 작성하십시오. 그날그날 하도록 하십시오.

당신이 잠자리에 들기 약 한 시간전에 하루를 생각해 보고 오늘 기분의 평균점을 결정하십시오. 숫자 1은 당신이 상상할 수 있는 가장 나쁜 상태를 의미할 것이고, 숫자 9는 당신이 상상할 수 있는 가장 좋은 기분을 나타냅니다. 당신의 기분점수와 날자를 기록하고 그래프에 그날의 기분점수에 맞는 숫자에 공표하십시오.

( 숫자가 의미하는 것을 기억하는 가장 쉬운 방법은 다음과 같다.

1 은 아주 저조한 기분상태를 나타내고

5 는 높거나 낮지않은 바로 평균상태를 나타내고

9 는 아주 좋은 기분상태를 나타낸다. )

# 일일 기분 점수표

주일 수 : \_\_\_\_\_ 째주

시작하는 주일 : \_\_\_\_\_

이 름 : \_\_\_\_\_

		<u>날 자</u>						
일 일 기 분 점 수	최 고	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6
	보 통	5	5	5	5	5	5	5
		4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	최 저	1	1	1	1	1	1	1

기분 점수 \_\_\_\_\_

생각 빈도 \_\_\_\_\_

긍정적 생각 (횟수) \_\_\_\_\_

부정적 생각 (횟수) \_\_\_\_\_

즐거운 활동 빈도 \_\_\_\_\_

즐거운 활동 (횟수) \_\_\_\_\_

대인관계 빈도 \_\_\_\_\_

긍정적 만남 (횟수) \_\_\_\_\_

부정적 만남 (횟수) \_\_\_\_\_

## 기분에 영향을 미치는 생각들

- 복습**
- 우울증 : 사회 학습이론 : 자기 조절
  - 일일 기분 그래프 : 매일 기록하고 난 소감 : 어떤 새로운 것을 발견했나?

**연습 : 이완훈련**

1. 생각은 기분에 영향을 준다.  
어떤 특정한 생각들이 당신을 더욱 더 쉽게 우울해지도록 만들 수 있다.

2. 생각을 다루는 훈련 (1) : 생각의 장단점들을 고려해 보자

**장점 :** 생각은 항상 당신곁에 있다. 생각은 당신의 내부적 환경이다.  
당신은 언제 어디서든지 생각할 수 있다.  
생각은 다른 사람이 아닌 바로 당신 자신의 조절하에 있다.  
누구도 당신의 생각하는 방식을 직접적으로 뒤바꿀 수 없다.

**단점 :** 생각들을 당연히 여긴다 - 그 생각을 잘 알지도 못하면서  
누구도 당신의 생각이 변하고 있는지 여부를 알 수 없다.

3. 생각을 다루는 훈련 (2)

“ 생각들 ”이란 “ 우리가 우리자신에게 (무언중에) 얘기하고 있는 말 ” 들을 의미한다.

4. 생각의 종류를 구분하자.

1) 건설적인 생각과 파괴적인 생각

건설적인 생각은 당신에게 도움을 준다.

예 : 나는 내가 원하는 것을 얻을 수 있도록 내 인생을 조절할 수 있다.

파괴적인 생각은 당신을 손상시키고, 당신을 파괴 한다.

예 : 나는 쓸모가 없다. 나에게 좋은 일은 일어나지 않을 것이다.

2) 필요한 생각과 불필요한 생각

필요한 생각은 당신이 해야 할 일을 하도록 도와 준다.

예 : 차에 주유할 것을 기억하자.

불필요한 생각은 (당신이 아무리 많이 생각하더라도) 결과가 없다.

예 : 언제든지 금방이라도 지진이 일어날 것이다.

3) 긍정적인 생각과 부정적인 생각

긍정적인 생각은 당신의 기분이 더 좋아지도록 도와준다.

예 : 지금 이 일들이 나에게서 정말 고되지만, 나는 잘 해나가고 있다.

부정적인 생각은 당신의 기분을 더 나쁘게 한다.

예 : 아무 쓸모없는 일이야.

5.우리가 우울할때 곧 잘하는 전형적인 잘못된 발상들을 알아 차리자.

1) 과장. 문제점들이나 그 문제들로 해서 일어날 수 있는 피해를 과장하거나, 자신의 문제해결 능력을 과소 평가.

2) 과도한 일반화. "아무도 나를 좋아하지 않는다" 와 같은 부정적인 언급을 일상적으로 자주 사용하는것.

3) 장점 무시 (부정). 단지 부정적인 일들만 기억하고, 이에 좌우됨.

4) 비관론. 좋은 일들은 일어나지 않고 나쁜 일들이 더 잘 일어날 것이라고 믿음.

5) 자기 비난. 나쁜 일은 항상 전적으로 자신의 잘못 때문이라고 생각함.

6) 자신의 공을 인정 안함. 긍정적인 결과의 일들은 항상 행운이 따랐다거나 다른사람의 공때문으로 생각한다. 자신의 노력의 결과 라고는 결코 생각하지 않음.

이런 부정적 생각들은 흔히 자동반사적이고 분명히 비합리적이지만, 당신이 우울할때는 그럴듯 하고 사실인 것처럼 보인다. 이런 점을 무비판적으로 받아들인다면, 당신의 기분은 더욱 더 나빠질 것이다.

6. 사고 추적 : 생각을 되돌아 보자.

우선 목록을 만들어 보자.

당신이 지난 달에 가졌었던 생각들을 되돌아 보아라.

상기 열거한 잘못된 발상들 중에 어떤 것에 해당되는가?

당신이 아는 다른 사람들은 어떤가를 생각하라.

(긍정적 생각을 가진 사람과 부정적 생각을 가진 사람을 뽑아 놓고)  
그들이 말하는 방식으로 짐작해 보는데, 그들이 어떤 종류의 발상들을 하고 있는 것처럼 보이는가?  
이제 함께 목록표를 만들어 봅시다.

## 7. 기준선 만들기 - 그날중에 했던 생각들을 되돌아 보자.

메모 카드 사용법을 배워 봅시다.

아침, 점심, 저녁, 취침시에 떠오르는 중요한 생각\* 들을 써 놓으시오.  
자신을 괴롭히는 생각이나 자신을 기분 좋게하는 생각들을 써 넣으시오.

### 실생활 응용

#### 1. 나는 매일 어떻게 느끼는가?

일일 기분 그래프를 계속 기록하시오.

#### 2. 이완 훈련.

매일 1 - 2 회 깊이 이완법을 실시하시오.

#### 3. 생각을 되돌아보기.

메모 카드를 매일 사용하시오. 당신이 가진 생각들을 써놓으시오. 다음 교육시간에 가져오셔서 마음 속에 자리잡고 있는 생각의 종류를 논의합시다. (교육시간에 꼭 제출하지 않아도 좋습니다. 공개하기 곤란하다고 생각되면 말하지 않아도 됩니다.)

메모 카드에 생각을 기록하는 가장 좋은 방법은 한 쪽은 “+” (긍정적인 생각들)로 그리고 다른 쪽은 “-” (부정적인 생각들)로 표시하는 것이다. 이런 식으로 당신은 생각의 차이점을 구분하는 것을 배우기 시작한다.

---

\* “중요한 생각”이란 긍정적이든 부정적이든 당신의 기분에 영향을 미치는 생각들을 말한다.

## 생각들을 변화시키는 방법

- 목습**
- 이과정의 목적
  - 생각은 기분에 영향을 준다.
  - 당신은 자신이 의도하는데로 기분에 영향을 줄 수 있는 발상법을 배울 수 있다.
  - 일일 기분 그래프.
  - 기분점수 다음에 당신이 매일 경험했던 긍정적이거나 부정적인 생각의 횟수를 써놓도록 노력하십시오. 당신의 기분이 부정적 생각의 횟수나 긍정적인 생각의 횟수에 따라 변화하는 것을 보십시오.

### 당신의 생각들을 변화시키는 방법들

#### 1. 점화 : 스스로 당신의 장점들을 생각하게 하는 방법

물펌프에서 물을 퍼 올리려면, 때로는 위쪽에 약간의 물을 부어야 한다. 사람이 우울에 빠지기 시작할때, 긍정적인 일들을 생각하기란 쉬운 일이 아니다. 그러므로, 당신은 자기자신이나 자신의 일생에 대한 긍정적인 일들의 목록표를 써놓도록 하거나, 메모 카드들에 이러한 생각을 기록하여 놓고, 하루 중 언제라도 하나를 꺼내어 보고, 일생중에 좋은 일들이 있다는 것과 자신이 좋은 점을 가지고 있다는 것을 기억해 보곤 할 수 있다. 며칠 후에는 빈 카드를 끼워 넣어 놓고, 빈 카드를 보고 곧 긍정적인 생각을 끌어내야 된다. 이 방법은 당신의 긍정적인 생각들을 늘리는데 도움이 된다.

#### 2. 자기 보상 (자기 강화)

사람들이 우리를 위해 할 수 있는 가장 좋은 일들 중의 하나는 우리가 잘 한 일들에 대해 우리를 칭찬해 주는 것이다. 우리는 우리가 성취했던 일들, 아마도 많은 노력을 들였을 일들을 사람들이 인정해 주기를 원한다. 이런 말들을 듣는 것은 우리의 기분을 좋게 하는데 도움이 된다.

우리는 종종 아무도 주목하지 않는 일들을 하기 때문에, 적어도 우리자신이라도 자신이 했던 일을 알아준다면, 즉 우리들 자신이 칭찬해 준다면 우리의 기분을 좋게 하는데 도움이 될 수 있다. 많은 우울한 사람들은 자신들이 한 일들을 스스로

칭찬하지 않는다. 많은 사람들은 심지어 그들이 하루에 얼마나 많은 일을 하는지조차 알지 못한다.

자신에게 다음과 같은 말을 하는 것도 정신적 자기보상이 될 수 있다 : “자, 아주 어려운 일이었지만, 그러나 당신은 해 냈어!” 또는 “당신은 좋은 엄마야. 당신은 아이들을 실제로 잘 돌보고 있어.” 또는 “나는 나의 인생을 꼭 잡으려고 지금 배우고 있는 중이야.”

### 3. 생각 중단 : 혼란된 생각들의 고리 (악순환)를 끊음.

우리가 어떤 생각의 수렁에 빠지게 되었을 때 그것은 우리를 하루종일 괴롭히고 우리를 기분 나쁘게 한다. 우리를 파멸시키는 이러한 생각을 멈추는 방법을 배운다면 도움이 될 것이다.

많은 기술들이 있다 : 하나는 마음 속으로 “멈춰! (stop) “ 하고 소리치고 당신이 지금 하고 있는 일에 열중하는 것이다. 다른 하나는 “이 생각은 내 기분을 망치고 만다, 다른 생각을 하자 “ 라고 자신에게 얘기하는 것이다. 세제는 (당신이 나중에라도 꼭 해야만 하는 “필요한 “ 생각이라면 ) 써놓고 나중에 생각하는 것이다.

### 4. 걱정의 시간

우리가 전혀 무시할 수 없는 필요한 생각들도 있을수 있다. 반면에 어떤 문제에 대해 계속 생각하는 것은 대개 문제를 해결하지 못하며, 당신의 힘과 주의력을 소모시킬 수 있으며, 당신의 생활 전체를 나쁘게 할 수 있다. 만일 당신이 직장에 큰 문제를 가지고 있다면 당신은 항상 그 일을 걱정함으로써 당신의 가족도 불행하게 할 지 모른다; 만일 당신이 가정내 문제를 가지고 있다면 당신은 일에 집중할 수 없어서 직장에서도 잘못하기 시작할지 모른다. 큰 골치거리를 하나 가지고 있는데 그치지 않고 이것이 둘, 셋으로 발전한다.

이를 방지하는 한가지 방법은 당신을 괴롭히는 그 문제에 당신의 모든 관심을 집중시키는 것이다 - “강박관념 ” 에 빠져 보는 시간이다. 조용한 곳과 특별한 시간을 골라서(10분에서 30분 정도면 생산적으로 어떤 문제에 몰두할 수 있기에 충분하다.) 이 시간에는 아무 것도 하지 말고 (말하거나, 읽거나, 먹거나, 잠자지 말고) 단지 그 문제만 생각하고 해결책을 찾으려 노력하는 것이다. 당신이 모든 관심을 기울일 수 있을 때까지 “ 생각 중단 ” 을 사용하여 강박적 생각을 연기하십시오.

### 5. 부풀리기 (과장 방법)

이 방법은 걱정으로 인한 악영향을 줄이기 위해 걱정을 과장되게 부풀려 보는 것이다. 예를 들어, 만일 당신이 좋은 사람이 아니라는 걱정을 하고 있다면, 당신

연대기의 첫머리에 “ 이 분은 나쁜 x 이다. ” 라고 써 있다고 상상해 보라. 이 방법은 당신의 걱정을 과장시켜서 그것이 우수꽝스럽고 재미있을수록 좋다. 만일 당신이 당신의 모습을 상상하고 낄낄 웃을 수 있다면 당신은 그것을 사용하는데 성공한 것이다. (여기서 요점은 어떤 일들을 걱정하고 있는 것은 그것을 해결하는데 도움이 안된다는 것이다. 최선의 방법은 걱정을 멈추고, 할 수 있는 일이 있다면 그것을 하라는 것이다.)

주의 : 이 방법을 당신이 상상하는대로 나쁘게 될 수 있는 걱정들에 대해서는 적용하지 마시오.

#### 6. “ 최악의 상태라고 해 본들... “

이 방법에선 유머를 도입하지 않는다. 당신의 공포가 현실로 나타났을 때 발생할 최악의 상태를 단지 생각하는 것이다. 예를 들어, 만일 당신이 어떤 일을 마감시간까지 해 낼 수 있을지 걱정을 하고, 또 이 걱정때문에 일이 잘 안된다고 해 보자. 최악이래야 “ 누군가가 당신에게 화를 좀 낼 것이다 ” 라는 생각을 해 보자. 그러면 당신이 다시 일할 수 있도록 당신의 두려움은 줄어들 것이다.

#### 7. 시간 투사

때때로 당신이 우울해 있을 때는, 일들이 나쁘게 보이고 항상 나쁘게 될 것처럼 보인다. 우리는 미래를 가리고 있는 두껍고 무거운 장막뒤에 사로잡혀서 이 상태가 영원히 지속될 것 같은 느낌을 가진다. 이럴 때에는 일찌감치 일들이 다 잘 되었을 때를 상상해 보라. 이 장막을 걷어 버리는데 도움이 될 것이다. (이는 우리자신을 희롱하자는 것이 아니다. 우리들은 누구나 과거에 자신은 할 수 없었을 것이라고 생각했거나 자신은 그런 상처, 고통, 부상을 이겨내지 못 할 것이라고 생각했으나 극복해 낸 과거의 경험들이 있다. 우리는 모두 그 불행했던 시기를 극복하며 살아왔던 것이다. 비록 약간의 고통이 기억속에 남아 있지만 고통은 시간에 따라 점점 없어져 간다.)

#### 8. 잠시 멈춤 (“ 타임 아웃 ”)

가끔 모든 일을 중단하고, 우리의 생각과 걱정거리를 관여하지 않고 흘러가는데로 내버려두는 것이 최선의 방법일 수도 있다. 이것은 일종의 짝막한 명상으로, 당신은 당신의 마음을 몇 초 동안 쉬도록 하여, 스스로 고요함과 평온함과 안정된 느낌을 갖도록 해 준다. 이것은 당신이 조급하고 당황스럽게 느낄때 특히 도움이 된다. 당신이 평안해 질 수 있다는 것을 아는 것 만으로도 당신은 다시 일에 도전 할 수 있는 힘을 얻을 수 있다.

## 9. 자기 지시

혼잣말 하는 것 (독백)이 항상 미친 짓은 아니다. 우리는 항상 그렇게 하고 있다. 그것은 마치 당신쪽에 코치가 있어서 당신에게 명령을 내리는 것과 같다. 당신은 자신에게 이러한 기술을 사용하도록 지시할 수 있다. 당신은 자신에게 당신이 원하는 일 처리 방식을 상기시킬 수 있다.

## 10. 이완 연습

### 11. 복습 : 우리가 인식해야 하는 생각들의 유형

- 건설적인 생각과 파괴적인 생각
- 필요한 생각과 불필요한 생각
- 긍정적 생각과 부정적 생각

### 12. 우리를 불행하게 하는 부정적 발상

(Albert Ellis Et Robert Harper 의 "이성적 생활의 안내서" 에서)

“ 모든 사람에게 인정받고 사랑받는 것이 절대적으로 필요하다. ”

“ 가치있는 사람으로 인정받기 위해서는 매사에 능력있고 성공적이어야 한다. ”

“ 어떤 사람은 사악하고 나쁘기 때문에 심하게 비난 받아야 되고 처벌 되어야 한다. ”

“ 자신이 원하는데로 일이 잘 되지 않을 때에는 스스로 두렵고 재앙이 닥친 것처럼 느낀다. ”

“ 불행은 외부로 부터 비롯된 것이다; 우리는 우리의 슬픔과 문제점들을 조절할 수 없다. ”

“ 만일 어떤 위협하고 무서운 일이 있다면 사람은 항상 그것에 대하여 걱정을 하고 있어야 한다. ”

“ 어떤 어려움이나 책임들을 직면하기 보다는 회피하는 것이 더 쉽다. ”

“ 사람은 남에게 의존하여야만 하며, 의지할 수 있는 자기자신보다 더 강한 어떤 사람이 필요하다. ”

“ 사람의 과거역사가 그 사람의 현재 행동을 결정한다; 만일 어떤 일이 당신의 일생에 강하게 영향을 준다면 그것은 앞으로 항상 영향을 주게 될 것이다. ”

“ 사람은 다른 사람들의 문제들과 무질서에 아주 불안해질 수 밖에 없다. ”

“ 인간이 가지고 있는 문제에 대해서 항상 올바르게 정확하며 확실한 해답이 있으며, 이러한 해답을 발견할 수 없다면 그것은 곧 재앙과 같다. ”

**A-B-C-D 방법** : 어떤 일로 당신이 괴로움을 겪고 있을 때 위에 열거한 부정적 발상을 추종하고 있지 않나 자신에게 물어보십시오.

**A (Activating)** : 어떤 일로 자극을 받는다 (무슨 일이 발생한다)

**B (Belief)** : 부정적 발상을 독백하고 있다 (어떤 일이 일어 났을때 그 일에 대해 자신에게 무엇인가 혼잣말을 하고 있다)

**C (Consequence)** : 결과적으로 어떤 일이 진행된다 (감정적인 결과가 문제다)

**D (Dispute)** : 당신의 부정적 발상이나 독백과 논쟁한다 (반론을 제기한다)

**예 :**

**A :** 어떤 사람이 당신이 만든 스프가 너무 짜다고 얘기한다.

**C :** 당신의 기분이 나빠지기 시작한다. 저녁시간을 전부 망칠 지도 모른다.

당신의 기분을 나빠지게 하는 부정적 발상이 있는지 스스로 자문해보라. (그 말투나 내용이 당신의 기분을 나쁘게 하지는 않았을 것이며, 그 말을 듣고 자신도 모르게 혼잣말하고 있는 것이 있을 것이다)

**B :** 몇가지 가능성을 열거해 보자.

“ 나는 그 말을 한 사람에게 꼭 인정받아야 할 필요가 있다.”

“ 가치있는 사람이 되기 위해서는 만능이 되어야만 한다.”

“ 내가 원하는대로 일이 잘 되지 않을 때는 스스로 두려움에 빠진다.”

“ 내가 현재 불행한 것은 스프가 짜기 때문이다. 나머지 저녁시간이 어떻게 될 지에 대해 나는 아무런 조절 능력이 없다.”

덧붙임 : “ 나는 절대로 실수를 해서는 안된다.”

일단 어떤 생각이나 믿음(부정적)이 당신의 기분을 나쁘게 만들고 있는지를 찾아 내면, 당신은 바로 그 생각이나 믿음을 이길 수 있다. 즉, 이런 생각에 대해 반박을 해보라.

**D :** “ 이사람이 꼭 나의 요리솜씨를 인정할 필요는 없다.”

“ 내가 좋은 요리사가 아니라고 해서 그것이 내가 가치없는 사람이라는 것을 뜻하진 않는다. (게다가 단지 이 스프가 짜다고 해서 내가 좋은 요리사가 아니라는 것도 아닐 것이다. 누구나 실수는 있게 마련이다.)

“ 만일 스프가 완전했다면 좋았었을 터이다. 그러나 좀 부족하였다 하더라도 큰 일은 아니다.”

“ 스프는 짜다. 그것은 사실이다. 내가 기분이 좋고 나쁘고는 내가 그 사실을 어떻게 이야기 하는가에 달려있다. 만일 내가 그것을 하찮은 일이라고

말한다면 나는 그것을 다음주에는 기억조차 못 할 것이다. 나는 나머지 저녁시간을 즐길 수 있다.”

### 13. 낙관론을 지지하는 주장

우울한 사람들은 우울하지 않은 사람보다 더 비관적인 경향을 띄고 있다.

낙관론자가 될 것이냐 또는 비관론자가 될 것이냐는 물론 자신의 선택이지만, 우리는 지금 왜 낙관론자가 되는 것이 더 좋은가를 증명하려고 한다. 낙관론자는 좋은 일이 발생할 기회가 충분하다고 믿는다. 그 믿음 자체가 실제로 좋은 일이 일어날 가능성을 높혀 줄 수 있다. 여기에 어떤 마술이 결부되어 있는 것은 아니고 단지 상식에 지나지 않는다. 이를 잘 설명하고 있는 예를 살펴보자.

두 사람이 직업을 찾고 있다고 가정하자. 조는 비관론자이고 캐시는 낙관론자이다. 두사람이 똑 같은 자격을 가지고 있다면 물론 캐시가 직업을 더 쉽게 구할 수 있다. 여기 그 과정을 살펴보자 :

과정 1 : 구인광고를 찾아 읽어야만 하는가?

조 : 그런 것은 다 소용이 없어, 아마도 나에게 맞는 직업은 없을 것이다.

캐시 : 한번 해 보는 것도 좋지.

결과 : 물론 일거리가 있다면 캐시가 그것을 찾을 가능성이 더 많다. 조는 광고를 읽지 않는 한 전혀 기회가 없다.

과정 2 : 광고에 나와 있는대로 전화를 걸어야만 하는가?

조 : 그일은 나의 자격들과는 아주 맞지 않을 것이다.

캐시 : 그것은 정확히 맞지는 않지만 그러나 비슷하다. 고용주가 결정할 일이다.

결과 : 직업을 얻을 수 있는 기회만 본다면 캐시에게 적어도 더 많은 기회가 있을 것이다.

과정 3 : 인터뷰에 가야만 하는가?

조 : 왜 또 다시 거절 되어야 하는가?

캐시 : 어려운 시도이긴 하지만 적어도 나는 인터뷰를 하는 연습 정도는 하게 될 것이다.

결과 : 캐시는 연습을 할 수 있을 것이다 ; 만일 그 일이 아주 잘 맞지 않으면 그들은 그녀에게 더 잘 맞는 다른 일을 생각해 줄 수도 있다; 그 일이 맞는다면 그녀는 직업을 얻게 될 것이다.

당신이 각 과정에서 볼 수 있듯이 낙관론자들은 그들의 목표를 이룰 수 있도록 기회를 늘려 간다. 비관론자들은 동기부터 제거함으로써, 계속해서 기회를 잃고, 결국엔 전혀 기회를 얻지 못할지 모른다.

우리의 권고 : 자신 스스로 미래에 대하여 무엇이라고 말하고 있는지 주목해 보라. 만일 당신자신에게 비관적이고 부정적인 일들을 무언중에 이야기 하고 있다면, 당신은 아마도 당신자신에게 해로운 행위를 하고 있을지도 모르며 당신은 당신의 문제들을 증폭시키고 있는지 모른다. 소위 “ 자기충족적 예언 “ 이라고 하는 것이 있다. 만일 당신이 어떤 나쁜 일이 발생할 것이라고 예언한다면 이는 본질적으로 당신 자신이 일이 나쁘게 되도록 (의도적은 아니지만) 기여할 수도 있다는 것을 뜻한다.

생각, 행동, 그리고 감정들 간의 연관성을 기억하라.

낙관주의는 근본적으로 좋을 일이 일어 날 것이라고 믿는 학습된 사고방식이다. 그러한 생각은 당신이 어떻게 느끼는가와 당신이 무엇을 할 것인가에 영향을 준다. 그것은 모두 연결되어 있다.

### 실생활 응용

#### 1. 일일 기분 그래프

#### 2. 생각을 되돌아보기.

메모 카드들을 사용하십시오. (+)로 표시한 쪽은 긍정적인 생각들을, (-)로 표시한 다른 쪽에는 부정적인 생각들을 기록하십시오.

#### 3. 우리가 지금까지 논의한 기술들을 활용하십시오.

이번 한 주 동안 당신이 사용하거나 가장 좋아하는 기술들을 되돌아 보십시오. 당신이 매일 사용했던 것들을 메모 카드위에 써 놓으십시오. 어떤 것들이 가장 도움이 되었는지를 다음 주에 논의 합시다. 당신이 그들을 사용했던 상황들을 기억하도록 하십시오. 될 수 있는 한 실제적으로 해 보십시오.

## 기분에 영향을 미치는 활동

- 복습**
- 일일 기분 그래프.
  - 사람들이 그들의 생각을 변화시키는데 가장 유용했던 기술들에 대한 논의.
  - 메모 카드. 이번 주에 추적해 본 생각들의 형태에 어떤 변화들이 있었나?
  - 당신이 가장 기분 좋았던 날과 가장 기분 나빴던 날에 가졌던 긍정적인 생각들과 부정적인 생각들의 빈도를 살펴보세요.

1. 즐거움을 주는 활동을 적게하면 할수록, 사람들은 더욱 더 우울해 진다.
2. 질문 : 당신은 당신이 우울하기 때문에 일하기를 그만두게 되는가? , 아니면 당신은 일하기를 그만두기 때문에 우울해지는가?

3. 질문에 대한 생각 :  
꼭 이것이거나 저것일 필요는 없다.  
세상만사가 다 서로 영향을 미치고 있다.

### 4. 해답 : “ 악순환 ”

당신의 활동이 적을수록, 당신은 더욱 더 우울감을 느끼게 되고: 당신이 우울감을 느끼면 느낄수록 활동을 더 적게 하게 된다. 그것은 또 당신을 더욱 더 우울하게 느끼게 할 것이다.

활동을 적게 한다



우울감이 강해진다

5. 이상의 개념을 활용하여 당신의 기분을 더욱 더 잘 조절해보자.

당신자신에게 “ 기분이 좋아지도록 하자 “ 고 말하는 것만으로는 당신의 기분을

변화시킬 수 없다. 따라서 행동조절에 초점을 맞추자. 즐거운 어떤 일을 하도록 당신자신에게 말하고 그 일을 하는 것이 더 쉽다. 이것은 분명히 당신의 기분에 영향을 준다.

여기서 요점은 직접적으로 당신의 기분에 어떤 영향을 주기는 어렵기 때문에 간접적 방법들을 사용하자는 것이다.

## 6. 무엇이 즐거움을 주는 일(활동)들인가?

그 즐거움을 주는 일(활동)들은 모든 사람에게도 다 즐거운가?

즐거움을 주는 일(활동)들이란 개개인에 따라 아주 다르다. 어떤 사람에게겐 즐겁지만, 다른사람에게는 불쾌하거나 덤덤한 일인지도 모른다.

어떤 사람들이 즐거움을 주는 일(활동)이라고 여기는 일들의 예:

혼자 있는 것	숨쉴있게 운전하기
텔레비전(T.V) 보기	키스 하는 것
다른 사람 도와주기	쇼핑
울기	어떤 물건을 빌리기

즐거움을 주는 일(활동)들이 꼭 특별한 일들일 필요는 없다.

(특별할 수도 있겠지만) 대부분은 아주 평범한 일들이다.

7. 자신의 기분을 적절하게 좋은 상태로 유지하기 위하여, 당신은 자신에게 즐거움을 주는 활동을 계속 하고 있어야 한다.

8. 만약 오랜 기간동안 특별히 즐거움을 주는 일을 한 적이 없다면, 우리들은 때때로 즐거움을 주는 일들의 종류조차 생각해내기 힘들 수가 있다.

더우기 우리가 우울할 때에는 즐거움을 주는 일(활동)들을 기억해 내는 것이 훨씬 더 어렵다.

사람들이 그들 자신의 즐거움을 주는 일(활동)들을 생각해 내는 것을 도와주기 위하여 오레곤 대학의 피터 르윈슨(Peter Lewinsohn) 박사와 그의 동료들은 “즐거움을 주는 활동 목록표”를 개발했다. 우리는 참가자들의 개인 목록을 만들기 위하여 이것을 채택했다.

## 9. 기록 : “즐거움을 주는 활동 목록표”

목록표를 사용하십시오.

10. “ 즐거움을 주는 활동 : 개인 목록표 ” 에 당신의 개인적인 활동들을  
써넣으시오.

하루중 제일 마지막 시간에 당신의 개인 목록에 모든 일들을 체크하시오.  
목록표의 마지막에 합계를 써 넣으시오.

2 주간 계속 하십시오. 당신의 목록표를 매 시간마다 가져오십시오.

### 실생활 응용

1. 일일 기분 그래프
2. 생각을 되돌아보기. (메모 카드들을 사용하십시오.)
3. 당신의 “ 즐거움을 주는 활동 : 개인 목록표 ” 를 되돌아 보십시오.

## 즐거움을 주는 활동 목록표

이 목록은 사람들이 때때로 즐기는 활동들 300개를 담고 있다. 아래 지시에 따라, 당신은 이 과정 중에 사용될 100가지의 개인 활동 목록을 찾아 낼 수 있을 것이다.

1. 각 항목을 읽으십시오.

항목 앞에는 \_\_\_ 과 ( ) 을 볼 수 있습니다.

2. 만약 그 항목에 대해 개인적으로 즐겁다고 생각되지 않으면, \_\_\_ 을 공란으로 남겨두고 다음 항목으로 가십시오.

3. 만약 그 항목이 어느정도 즐겁다고 생각되면, \_\_\_ 에 다음과 같이 X 표를 하십시오.

X ( )

4. 만약 그 항목이 아주 즐겁다고 생각되면, \_\_\_ 에 다음과 같이 XX 표를 하십시오.

XX ( )

5. 만약 \_\_\_ 에 X, 또는 XX 표시를 했다면, 그 일이 지난 30일간에 일어났는지 되돌아켜 생각해 보십시오. 만약 그 일이 지난 30 일 간에 일어 나지 않았다면 ( ) 안에 다음과 같이 X 표를 하십시오.

X (X) 또는 XX (X) 과 같이 될 것이다.

요약하자면, 각 항목에 대한 가능한 대답은 다음과 같다.

\_\_\_ ( ) : 당신은 이 일을 즐겁다고 보지 않는다.

X ( ) : 당신은 이 일을 어느정도 즐겁게 본다.

XX ( ) : 당신은 이 일을 아주 즐겁게 본다.

X (X) : 당신은 이 일을 어느정도 즐겁게 보며 지난 30일 동안에 그 일이 일어나지 않았다.

XX (X) : 당신은 이 일을 아주 즐겁게 보며 지난 30일 동안에 그 일이 일어나지 않았다.

이제 리스트를 완성하십시오. 다 쓰시면 마지막의 추후 지시들을 따르십시오.

# 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_ ( ) 시골에 내려가 있는 것.
- \_\_\_ ( ) 정장하거나 비싼 옷을 입는 일.
- \_\_\_ ( ) 종교, 자선 또는 기타 다른 단체를 도와 주는 일.
- \_\_\_ ( ) 스포츠(운동시합)에 대한 대화.
- \_\_\_ ( ) 새친구 - 동성간의 - 를 사귀는 일.
- \_\_\_ ( ) 잘 준비한 후에 시험을 치는 일.
- \_\_\_ ( ) 록 음악회에 가는 일.
- \_\_\_ ( ) 야구나 소프트볼 경기를 하는 일.
- \_\_\_ ( ) 여행이나 휴가를 계획하는 일.
- \_\_\_ ( ) 자신을 위한 쇼핑을 하는 일
- \_\_\_ ( ) 해변가에 가기
- \_\_\_ ( ) 예술 작품 만드는 일 ( 그림, 조각, 영화 만들기, 스케치 등)
- \_\_\_ ( ) 등산이나 암벽 등반
- \_\_\_ ( ) 성경이나 종교서적 읽기
- \_\_\_ ( ) 골프치기
- \_\_\_ ( ) 자신의 방이나 집을 다시 단장하거나 정돈하는 일.
- \_\_\_ ( ) 운동경기에 가는 일.
- \_\_\_ ( ) "...을 하는 방법" 과 같은 책이나 잡지 기사를 읽는 일.
- \_\_\_ ( ) 경주에 가는 일 ( 말, 자동차, 보트 등 )
- \_\_\_ ( ) 이야기책, 소설, 시, 연극대본을 읽는 일
- \_\_\_ ( ) 바, 선술집, 클럽등에 가는 일.
- \_\_\_ ( ) 강연회에 가거나 연설을 경청하는 일.
- \_\_\_ ( ) 능숙하게 운전하는 일.
- \_\_\_ ( ) 맑은 공기 마시기.
- \_\_\_ ( ) 노래나 음악을 편곡, 작곡하기.
- \_\_\_ ( ) 분명하게 어떤 일을 말하기
- \_\_\_ ( ) 배타기 ( 카누, 카약, 모터보트, 요트 세일링등 ).
- \_\_\_ ( ) 자신의 부모를 즐겁게 하는 일
- \_\_\_ ( ) 골동품을 재생하거나, 가구들을 수선하는 일 등.
- \_\_\_ ( ) 텔레비전 시청.
- \_\_\_ ( ) 자기자신에게 이야기 하는 일.

## 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_ ( ) 캠핑.
- \_\_\_ ( ) 정치 활동
- \_\_\_ ( ) 기계 조작 (자동차, 자전거, 오토바이, 트랙터 등)
- \_\_\_ ( ) 미래의 좋은 일에 대하여 생각하는 일.
- \_\_\_ ( ) 카드놀이 하기.
- \_\_\_ ( ) 어려운 일을 마치는 일.
- \_\_\_ ( ) 꺾꺾 웃기.
- \_\_\_ ( ) 수수께끼, 낱말 맞추기, 문제 풀기.
- \_\_\_ ( ) 결혼식, 세례식, 견진성사등에 참석하는 일.
- \_\_\_ ( ) 남을 비난하는 일.
- \_\_\_ ( ) 면도 하기.
- \_\_\_ ( ) 친구나 동료들과 점식식사 하는 일.
- \_\_\_ ( ) 테니스 치기.
- \_\_\_ ( ) 샤워하기.
- \_\_\_ ( ) 장거리 운전하기.
- \_\_\_ ( ) 목각,목수일.
- \_\_\_ ( ) 이야기,소설,대본,또는 시를 쓰는 일.
- \_\_\_ ( ) 동물과 함께 하기.
- \_\_\_ ( ) 비행기 타기.
- \_\_\_ ( ) 탐험하기 (동굴 탐험 등)
- \_\_\_ ( ) 솔직한 대화를 나누기.
- \_\_\_ ( ) 합창 하기.
- \_\_\_ ( ) 자기자신이나 자신의 문제들에 대하여 생각하기.
- \_\_\_ ( ) 자신의 일을 하는 일
- \_\_\_ ( ) 파티에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 교회 활동에 참여 하기 ( 모임, 교육, 바자회등 )
- \_\_\_ ( ) 외국어를 말 하기.
- \_\_\_ ( ) 예배,시민,또는 사회적 모임에 가는 일.
- \_\_\_ ( ) 사업 모임이나 회의에 가는 일.
- \_\_\_ ( ) 스포티하거나 비싼 자동차를 타는 일.
- \_\_\_ ( ) 악기를 연주하기.
- \_\_\_ ( ) 간식을 만들기.

## 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_ ( ) 스키 타기.
- \_\_\_ ( ) 도움 받기.
- \_\_\_ ( ) 편한 옷 입기.
- \_\_\_ ( ) 머리 빗기, 솔질 하기.
- \_\_\_ ( ) 연기
- \_\_\_ ( ) 낮잠 자기.
- \_\_\_ ( ) 친구들과 함께 지내기.
- \_\_\_ ( ) 통조림하거나, 얼리거나, 잼을 만드는 일등.
- \_\_\_ ( ) 자동차로 질주 하기.
- \_\_\_ ( ) 개인적 문제를 해결 하는 일.
- \_\_\_ ( ) 도시에 있는 일.
- \_\_\_ ( ) 목욕 하기.
- \_\_\_ ( ) 혼자 노래 하기.
- \_\_\_ ( ) 음식이나 공예품을 만들어 팔거나 선사 하기.
- \_\_\_ ( ) 당구게임 하기.
- \_\_\_ ( ) 손자들과 지내기
- \_\_\_ ( ) 공예품 만들기. ( 도자기, 보석류, 가죽, 구슬, 뜨개질 등 )
- \_\_\_ ( ) 자신의 체중을 재는 일.
- \_\_\_ ( ) 화장하거나 머리를 손질 하기.
- \_\_\_ ( ) 디자인이나 도안 하기.
- \_\_\_ ( ) 아프거나, 갇히거나, 또는 어려움을 당하는 사람을 방문하는 일.
- \_\_\_ ( ) 응원 하기.
- \_\_\_ ( ) 볼링 치기
- \_\_\_ ( ) 모임에서 인기 얻는 일.
- \_\_\_ ( ) 야생동물 보는 일.
- \_\_\_ ( ) 독창적인 생각을 하는 일.
- \_\_\_ ( ) 정원일, 조경일, 또는 뜰을 가꾸는 일.
- \_\_\_ ( ) 수필을 읽거나 또는 기술적, 학술적, 또는 전문 서적을 읽는 일.
- \_\_\_ ( ) 새 옷을 입기.
- \_\_\_ ( ) 춤 추기.
- \_\_\_ ( ) 일광욕 하기.
- \_\_\_ ( ) 모터사이클 타기.

## 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_\_\_ ( ) 가만히 앉아서 생각 하기.
- \_\_\_\_\_ ( ) 가벼운 음주
- \_\_\_\_\_ ( ) 가족이나 친구에게 좋은 일이 일어나는 것을 보는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 박람회, 축제, 서커스, 동물원, 또는 놀이 동산에 가는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 철학이나 종교에 대한 대화
- \_\_\_\_\_ ( ) 도박
- \_\_\_\_\_ ( ) 어떤 일을 계획하거나 조직하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 자연의 소리를 감상하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 데이트, 구혼등
- \_\_\_\_\_ ( ) 명랑한 대화를 하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 자동차, 모터사이클, 보트 등을 질주하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 라디오 청취
- \_\_\_\_\_ ( ) 친구들을 초대하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 운동경기에 참여하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 내가 보기에 서로 좋아할 사람을 소개하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 선물 주기
- \_\_\_\_\_ ( ) 학교나 정부 모임, 재판등에 참석하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 마사지나 안마를 받는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 편지나 카드, 또는 짧은 편지를 받는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 하늘, 구름들 또는 폭풍우를 보는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 소풍 가기 ( 공원, 피크닉, 바베큐 등 )
- \_\_\_\_\_ ( ) 농구경기 하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 가족들을 위한 물건을 사는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 사진찍는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 강연이나 연설을 하는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 지도 찾아보기
- \_\_\_\_\_ ( ) 자연물을 수집하는 일 ( 야생음식이나 열매, 수석, 유목등 )
- \_\_\_\_\_ ( ) 가계부를 쓰는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 깨끗한 옷을 입는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 중요한 구매나 투자를 하는 일 ( 자동차, 집, 주식, 기구 등 )
- \_\_\_\_\_ ( ) 다른 사람을 돕는 일
- \_\_\_\_\_ ( ) 산에 놀러 가기

## 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_ ( ) 직장에서 발전하는 일 ( 승진하거나, 좋은 직장, 좋은 학교에 가거나  
봉급이 올라가는 일
- \_\_\_ ( ) 농담을 듣는 일
- \_\_\_ ( ) 내기에 이기는 일
- \_\_\_ ( ) 자식이나 손자에 대하여 얘기하는 일
- \_\_\_ ( ) 부흥회나 개혁 운동에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 자신의 건강에 대하여 얘기하는 일
- \_\_\_ ( ) 아름다운 풍경을 보는 일
- \_\_\_ ( ) 좋은 음식을 먹는 일
- \_\_\_ ( ) 건강을 돌보는 일 ( 치아를 고치거나, 새 안경을 맞추거나, 식사습관을  
바꾸는 일 등 )
- \_\_\_ ( ) 도심지에 가기
- \_\_\_ ( ) 레스링이나 권투 하기
- \_\_\_ ( ) 사냥이나 사격 하기
- \_\_\_ ( ) 합주단에서 연주하는 일
- \_\_\_ ( ) 하이킹
- \_\_\_ ( ) 박물관이나 전시회에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 논문, 수필, 레포트, 메모 등을 쓰는 일
- \_\_\_ ( ) 일을 잘 하기
- \_\_\_ ( ) 여가시간을 가지기
- \_\_\_ ( ) 낚시
- \_\_\_ ( ) 무엇인가 벌리는 일
- \_\_\_ ( ) 성적으로 매력있다고 인정받는 일
- \_\_\_ ( ) 고용주나 선생님을 기쁘게 하는 일
- \_\_\_ ( ) 다른 사람의 상담역이 되주는 일
- \_\_\_ ( ) 헬스 클럽이나 사우나에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 다른 사람이 나를 비난하도록 하는 일
- \_\_\_ ( ) 새로운 일을 배우기
- \_\_\_ ( ) 차 타고 가는 식당에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 어떤 사람을 칭찬하거나 찬양하는 일
- \_\_\_ ( ) 내가 좋아하는 사람들에 대해 생각하는 일
- \_\_\_ ( ) 부모와 같이 있는 일

## 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_ ( ) 승마
- \_\_\_ ( ) 사회적, 정치적, 또는 환경 문제들을 항의하는 일
- \_\_\_ ( ) 전화 하기
- \_\_\_ ( ) 백일몽을 꾸는 일
- \_\_\_ ( ) 낙엽, 모래, 자갈 등을 차는 일
- \_\_\_ ( ) 잔디에서 운동 하기 ( 배트민톤, 크로켓, 말굽놀이, 셔플보드 등 )
- \_\_\_ ( ) 동창회나 동문회에 가기
- \_\_\_ ( ) 유명 인사를 보는 일
- \_\_\_ ( ) 영화구경 가는 일
- \_\_\_ ( ) 키스 하기
- \_\_\_ ( ) 혼자 있기
- \_\_\_ ( ) 시간 계획을 짜는 일
- \_\_\_ ( ) 요리 하기
- \_\_\_ ( ) 내가 존경하는 사람으로부터 칭찬받는 일
- \_\_\_ ( ) 인생에서 신의 존재를 느껴 보는 일
- \_\_\_ ( ) 자기 방식으로 일 하기
- \_\_\_ ( ) 집주변의 잡일을 하는 일
- \_\_\_ ( ) 울기
- \_\_\_ ( ) 내가 필요한 사람이라는 말을 듣는 일
- \_\_\_ ( ) 가족모임이나 회합에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 파티나 모임을 하는 일
- \_\_\_ ( ) 머리 감기
- \_\_\_ ( ) 다른 사람을 코치하는 일
- \_\_\_ ( ) 식당에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 꽃이나 식물의 향기를 맡거나 보는 일
- \_\_\_ ( ) 초청받아 외출 하기
- \_\_\_ ( ) 명예를 받는 일 ( 시민, 군대 등 )
- \_\_\_ ( ) 세면수나 향수 뿌리기
- \_\_\_ ( ) 나와 의견을 같이하는 사람을 가지는 일
- \_\_\_ ( ) 옛시절 일을 말하거나 회상하는 일
- \_\_\_ ( ) 아침에 일찍 일어나는 일
- \_\_\_ ( ) 평화롭고 조용하게 있는 일

## 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_ ( ) 실험이나 다른 과학적 연구를 하는 일
- \_\_\_ ( ) 친구를 방문 하기
- \_\_\_ ( ) 일기 쓰기
- \_\_\_ ( ) 축구 하기
- \_\_\_ ( ) 기도하는 일
- \_\_\_ ( ) 상담을 받는 일
- \_\_\_ ( ) 히치하이킹
- \_\_\_ ( ) 명상이나 요가
- \_\_\_ ( ) 싸움 구경
- \_\_\_ ( ) 남에게 호의를 베푸는 일
- \_\_\_ ( ) 휴식 취하기
- \_\_\_ ( ) 근무중이나 수업중에 사람들과 이야기 하는 일
- \_\_\_ ( ) 나의 도움이나 충고를 요청받는 일
- \_\_\_ ( ) 보드 게임을 하는 일 ( 스크레블, 모노폴리등)
- \_\_\_ ( ) 밤에 숙면하는 일
- \_\_\_ ( ) 야외작업을 하는 일 ( 나무를 베거나, 농장일, 땅을 경작하는 등 )
- \_\_\_ ( ) 신문을 읽는 일
- \_\_\_ ( ) 밤에 꿈꾸기
- \_\_\_ ( ) 감수성훈련, 치료, 랩그룹, 만남, 신체감응 훈련에 참여하는 일
- \_\_\_ ( ) 탁구 치기
- \_\_\_ ( ) 이 닦기
- \_\_\_ ( ) 수영
- \_\_\_ ( ) 달리기, 조깅, 운동, 야외운동등
- \_\_\_ ( ) 맨발로 걷기
- \_\_\_ ( ) 공받기 놀이
- \_\_\_ ( ) 집안일이나 세탁하기 : 청소
- \_\_\_ ( ) 방친구와 함께 하기
- \_\_\_ ( ) 음악 듣기
- \_\_\_ ( ) 논쟁 하기
- \_\_\_ ( ) 뜨게질 하기, 수놓기
- \_\_\_ ( ) 애무나 키스
- \_\_\_ ( ) 사람들을 즐겁게 하는 일

## 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_ ( ) 음담패설, 성적인 이야기 하기
- \_\_\_ ( ) 이발소나 미장원에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 손님을 접대하는 일
- \_\_\_ ( ) 사랑하는 사람과 같이 있는 일
- \_\_\_ ( ) 잡지책 읽기
- \_\_\_ ( ) 늦잠 자기
- \_\_\_ ( ) 새로운 일을 시작하는 일
- \_\_\_ ( ) 고집 부리기
- \_\_\_ ( ) 성관계를 하는 일
- \_\_\_ ( ) 도서관에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 축구, 하키, 럭비, 라크로스 등을 하는 일
- \_\_\_ ( ) 새롭거나 특별한 요리를 만들기
- \_\_\_ ( ) 새를 보는 일
- \_\_\_ ( ) 장보기
- \_\_\_ ( ) 사람 구경
- \_\_\_ ( ) 모닥불 구경이나 불 피우는 일
- \_\_\_ ( ) 논쟁에서 이기는 일
- \_\_\_ ( ) 무엇인가 팔거나 교환하는 일
- \_\_\_ ( ) 일이나 사업의 완수
- \_\_\_ ( ) 사과하거나 고백하는 일
- \_\_\_ ( ) 물건을 수리하는 일
- \_\_\_ ( ) 다른 사람과 팀으로 일하기
- \_\_\_ ( ) 자전거 타기
- \_\_\_ ( ) 즐거운 사람과 함께 있는 일
- \_\_\_ ( ) 사람들에게 지시하기
- \_\_\_ ( ) 파티, 게임 하기
- \_\_\_ ( ) 정치나 공공문제에 대하여 이야기하는 일
- \_\_\_ ( ) 도움이나 충고를 요청하는 일
- \_\_\_ ( ) 연회나 점심식사등에 초대되는 일
- \_\_\_ ( ) 나의 취미나 흥미에 대하여 이야기하는 일
- \_\_\_ ( ) 매력적인 여성이나 남성을 보는 일
- \_\_\_ ( ) 사람들에게 미소 짓기

## 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_ ( ) 모래, 물, 잔디밭에서 놀기
- \_\_\_ ( ) 다른 사람에 대하여 이야기하는 일
- \_\_\_ ( ) 남편이나 부인과 같이 있는 일
- \_\_\_ ( ) 사람들이 내가 하는 말에 대하여 흥미를 보이는 일
- \_\_\_ ( ) 야외 여행이나 자연을 산보하는 일
- \_\_\_ ( ) 다른 사람에게 사랑을 표현하는 일
- \_\_\_ ( ) 화초를 가꾸는 일
- \_\_\_ ( ) 산보 하기
- \_\_\_ ( ) 물건을 모으는 일
- \_\_\_ ( ) 핸드볼, 스퀘시 놀이 하기
- \_\_\_ ( ) 좋은 일을 위하여 희생하는 일
- \_\_\_ ( ) 묘지를 방문하여 친구나 사랑했던 사람을 회상하는 일
- \_\_\_ ( ) 아이들과 함께 일하기
- \_\_\_ ( ) 파도 타기
- \_\_\_ ( ) 칭찬 받거나 내가 잘 했다는 말을 듣는 일
- \_\_\_ ( ) 나를 사랑한다는 말을 듣는 일
- \_\_\_ ( ) 간식을 먹는 일
- \_\_\_ ( ) 밤 늦게까지 자지 않기
- \_\_\_ ( ) 나의 아이들과 같이 있는 일
- \_\_\_ ( ) 친구나 가족들에게 내가 그들을 자랑스럽게 여기도록 하는 일을 하도록 하는 일
- \_\_\_ ( ) 경매나 창고 세일등에 가는 일
- \_\_\_ ( ) 재미있는 질문에 대하여 생각하는 일
- \_\_\_ ( ) 자원봉사나 지역사회 봉사단체에서 일하는 일
- \_\_\_ ( ) 수상스키, 파도타기, 스쿠버 다이빙 등
- \_\_\_ ( ) 돈을 받는 일
- \_\_\_ ( ) 어떤 사람을 보호하거나 지켜 주는 일 ; 학대나 사기를 막는 일
- \_\_\_ ( ) 좋은 설교를 듣는 일
- \_\_\_ ( ) 히치하이커를 태우는 일
- \_\_\_ ( ) 시합에서 이기는 일
- \_\_\_ ( ) 새로운 친구를 사귀는 일
- \_\_\_ ( ) 직업이나 학교에 대하여 이야기하는 일

## 즐거움을 주는 활동 목록표

- \_\_\_\_\_ (    ) 만화책 읽기
- \_\_\_\_\_ (    ) 어떤 물건을 빌리는 일
- \_\_\_\_\_ (    ) 단체로 여행하는 일
- \_\_\_\_\_ (    ) 오랜 친구를 만나는 일
- \_\_\_\_\_ (    ) 사람을 가르키는 일
- \_\_\_\_\_ (    ) 기운을 쓰는 일
- \_\_\_\_\_ (    ) 여행
- \_\_\_\_\_ (    ) 직장 파티나 과 파티에 참석하는 일
- \_\_\_\_\_ (    ) 음악회, 오페라, 발레등을 보는 일
- \_\_\_\_\_ (    ) 애완동물과 노는 일
- \_\_\_\_\_ (    ) 연극 관람
- \_\_\_\_\_ (    ) 별이나 달 구경
- \_\_\_\_\_ (    ) 지도받는 일

## 즐거움을 주는 활동 목록표

### 즐거움을 주는 활동의 개인 목록 100 항목을 선택하는 방법

일단 300개의 리스트를 채우는 일을 끝마친 후에는, 당신은 약간 또는 아주 재미있다고 생각하는 일들을 알게 될 것입니다. 또 지난 30 일 간에 하지 않았던 일이 무엇인지도 알게 될 것입니다.

즐거움을 주는 활동의 개인 목록 100 항목을 선택하려면 :

1. " X " 가 3개인 문항을 세어 합산하시오.

XX ( X )

합계 : \_\_\_\_\_

2. " X " 가 2개인 문항을 세어 합산하시오.

XX ( ) 또는 X ( X )

합계 : \_\_\_\_\_

3. " X " 가 1개인 문항을 세어 합산하시오.

X ( )

합계 : \_\_\_\_\_

4. 총 합계를 내시오.

총 합계 : \_\_\_\_\_

5. 즐거움을 주는 활동의 개인 목록에 그 항목들을 써 넣으시오. 먼저 " X " 가 3개인 항목을 쓰고, 그리고 " X " 표 2개, 마지막으로 " X " 표 1개인 항목을 쓰시오.

만일 총 합계가 100 이 넘으면, 자신이 가장 하고 싶은 항목을 선택하시고, 자신이 하기 어려운 항목은 무시하십시오.

만약 총 합계가 100 이 안되면, 자신이 재미있다고 생각하나 이 리스트에 없는 활동을 추가하시오. (꼭 100개가 안 되더라도 염려하지 마십시오. 단지 100개에 가깝도록 노력하라는 것입니다.)



일 일 기 록

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

일일 활동 총 합계

## 즐거움을 주는 활동을 늘려라

**복습** • 일일 기분 그래프.

- “즐거움을 주는 활동 : 개인 목록표”.
- 당신의 개인 목록표를 되돌아 본 경험은 어떠 했습니까?
- 목록표에 있는 활동이 당신이 원하는 종류의 활동들입니까?
- 그 일을 하는데 있어서 시간 문제는 없었습니까?

### 1. 즐거움을 주는 일(활동)들을 계획하기 : 계획이 중요한 이유.

결심하기 : 선택, 우선 순위, 가능성을 고려.

자신이 하고 싶은 것과 당신이 꼭 해야만 하는 것과의 균형을 맞출 것.

예상 : 방해가 될 지 모르는 문제들의 해결.

시간이 없다는 유혹을 이겨낼 것.

자신이 주도권을 쥐고 있다는 느낌.

### 2. 당신이 가지고 있는 생각이 당신이 즐거움을 주는 활동들을 더 많이 할 수 있게 도움이 되는가?

어떤 생각이 당신이 원하는 활동을 하는데 도움이 되는가?

어떤 생각이 당신이 원하는 활동을 하는데 방해가 되는가?

### 3. 돈을 많이 쓰지 않고 즐거움을 주는 활동들을 하기

로스엔젤레스에서 할 수 있는 일련의 즐거움을 주는 활동들을 찾아내기.

### 4. 이완 연습

활동하는 중에도 이완하기.

### 5. 자기변화 프로그램을 시도하기

자신이하기를 좋아하는 즐거움을 주는 활동들을 중심으로, 다음 며칠 간에 대한 구체적인 목표들을 세운다.

자기 자신과의 계약서를 써 놓는다.

자신이 한 계약을 달성하였을때 자신에게 응분의 보상을 하시오.

기록 : " 자기 보상 목록표 "

기록 : " 자신과의 계약서 "

6. 당신이 계획한 활동을 방해할지도 모르는 생각들을 이겨내는데 독백을 사용하라.

예 : 만약에 " 내가 즐거움을 주는 일(활동)을 한 것에 대하여, 왜 내가 나 자신에게 보상하여야 하지? " 라고 의문이 든다면, 당신이 계속해서 그렇게 하도록 확신을 갖을 수 있게 뭐라고 말 할 수 있겠는가?

7. 자신의 일생에 대하여 주도권을 가지는 것에 대한 논의.

### 실생활 응용

1. 일일 기분 그래프

2. 당신의 개인 목록표의 즐거움을 주는 활동들을 되돌아 보십시오.

3. 이번 주에 당신과의 계약을 실행하십시오.

당신이 한 일과 당신이 자신을 어떻게 보상했는지에 대한 기록을 하시오.

# 자신과의 계약서

나, \_\_\_\_\_ 는 나 자신에게 다음과 같이 계약한다 :

목표 1. 나의 인생을 좀 더 즐겁게 하기 위해서, 즐거움을 주는 활동을 증진시킨다.

이 계약은 다음 기간동안 유효하다 :

시작 : \_\_\_\_\_

끝 : \_\_\_\_\_

이 기간동안 나는 적어도 매일 \_\_\_\_\_ 개의 즐거움을 주는 활동을 할 것이다.

목표 2. 이번 주 안에 나는 로스엔젤레스에서 할 수 있는 즐거움을 주는 활동 목록표에서 다음과 같은 것 들을 할 것이다.

\_\_\_\_\_

## 보상 계약

1. 만일 내가 이번 주에 적어도 4일간 목표 1 을 달성한다면, 나는 나 자신에게 다음과 같은 것으로 상을 줄 것이다:

\_\_\_\_\_

2. 만일 내가 목표 2 를 달성한다면, 나는 나 자신에게 다음과 같은 것으로 상을 줄 것이다:

\_\_\_\_\_

3. 나는 상기 보상들을 내가 각각의 목표를 달성한지 이틀 이내에 줄 것이다.

서명 : \_\_\_\_\_

날자 : \_\_\_\_\_

목표를 달성한 날자 :

목표 1 \_\_\_\_\_

목표 2 \_\_\_\_\_

보상을 한 날자 :

목표 1 \_\_\_\_\_

목표 2 \_\_\_\_\_





## 대인관계가 기분에 영향을 주는 방식

- 복습**
- 일일 기분 그래프.
  - 개인 목록표의 즐거움을 주는 활동들을 되돌아 보기.
  - 계약 : 계약이 어떻게 실행됐는지? 당신은 무엇을 성취하였는가?
  - 당신은 자기자신을 어떻게 보상하였는가?
  - 즐거움을 주는 활동들을 증진시키는데 가장 도움이 되었던 생각들이 어떤 것들이 있었는가?

### 1. 우울증과 대인관계

우울증이 심할수록 다음의 사실들과 관련이 깊다 :

- 1) 사람들과 적게 만난다.
- 2) 사람들과 같이 있으면서 불편함을 느낀다.
- 3) 말수가 적어지고 더욱 조용해진다.
- 4) 자기주장이 적어져서 좋고 싫음을 표현하지 않는다.
- 5) 무시, 비난, 거절 받는 것에 대하여 더욱 예민해진다.

### 2. 의문점 제기: 우울증이 사람을 비사회적으로 되게 하는가, 아니면 비사회적이어서 우울증이 일어나는가?

아마 둘 다 맞는 대답일 것이다. 우리가 우울할 때는 사람 사귀기를 별로 바라지 않을 것이다. 그러나 사람들과의 접촉을 가지지 않는 것은 행복을 얻을 수 있는 원천을 없애는 것이므로, 우리는 결국 더 우울해진다. 우리가 더욱 우울하게 느낄 때에는 우리는 사람들과 같이 하는 일을 더 적게하게 되고, 우리가 아주 우울해져서 대부분의 시간들을 혼자서 보낼 때까지 계속 심화된다.

### 3. 사회적 지지(원) :

심리학자들은 요즈음 사회적 지원이 사람들의 행복에 미치는 효과에 대하여 많은 연구를 하고 있다.

일반적으로 당신의 사회적 지지체계가 강하면 강할 수록, 당신은 어려운 상황을

더욱 더 잘 대처해 나갈 수 있을 것이다.

심리학자들이 말하는 사회적 지지체계라는 것은 당신 주위에 있는 사람들로 당신과 같이 인생을 헤쳐 나가는 사람을 뜻한다. 이것은 당신의 가족, 친구들, 이웃들, 동료 들을 의미한다.

여기서 심한 우울증에 빠지지 않도록 하는 두가지 힌트를 얻을 수 있다:

- 1) 당신의 사회적 지지체계가 작다면, 그것을 늘리도록 하라
- 2) 당신의 사회적 지지체계가 어느정도 좋다면, 당신은 그것을 감사하게 여기고 그것을 강하게 하도록 하라.

그러면 어떻게 하는가? 이번 시간과 다음 시간에 다를것이다.

우리는 이제 세가지 개념에 주목하자 : 당신의 인상은 어떤가?

자기주장.

대인관계 증진

#### 4. 당신의 인상은 어떤가?

우울하게 행동하는 것은 당신을 더욱 우울하게 느끼게 만들고, 다른 사람들이 가까이 하지 않게 한다.

- 1) 당신의 얼굴 : 이따금 웃는가? 다른사람과 눈을 마주치는가?
- 2) 당신의 자세 : 푹 쳐져 있는가? 피곤하고 지쳐 보이는가?
- 3) 외모 : 때와 장소에 적절한 모습을 하고 있는가?
- 4) 당신의 목소리 : 너무 느리거나, 너무 약하지 않은지?
- 5) 당신의 대화 : 당신은 다른 사람들의 얘기에 관심을 보이는가? 또는 대체로 다른 사람들을 비난하거나 무시하지 않는가?
- 6) 당신의 태도 : 불평이나 푸념을 많이 하지는 않는가?

당신의 기분은 당신의 행동을 변화시키고, 당신의 행동은 당신의 기분을 변화시킵니다.

#### 5. 자기주장 : 당신이 옳다고 느끼는 것을 얘기하기.

수동적임, 자기주장적임, 호전적임 이 말들 간에는 차이가 있다.

자기주장은 긍정적인 일들과 부정적인 일들을 다 편안한 마음으로 말 할 수 있는 것이다.

당신은 항상 자신이 생각하는 것을 말해야 할 필요는 없다. 그러나 그럴 수 있다면 그것은 좋은 일이다.

당신이 자기주장을 더 잘 할 수 있는 상황을 목록표로 만들어 보자.

기록 : “ 자기주장을 내세울 수 있는 상황에 대한 목록표 ”

자기주장 학습 :

1) 마음 속으로 연습하기.

(1) 될 수 있는 한 똑똑하게 장면을 떠올려라.(마치 사진으로 보는 것처럼)

(2) 행동이 벌어지는 것을 상상하라 (마치 활동사진 처럼)

(3) 자신이 자기주장을 내세우고 있는 것을 상상하라.

(4) 당신이 얻는 반응을 상상하라.

그 결과가 마음에 들면 다시 연습하고, 마음에 들지 않으면 그 부분을 수정해서 다시 시도해 보라.

2) 당신이 좋아하는 스타일의 자기주장을 하는 사람을 모방하면서 배우라.

3) 친구들로부터 그 상황에 대처하는 방법들에 대해서 조언을 얻어라.

4) 당신이 준비가 되었다고 느끼면, 실제 생활에서 한번 해보라. 무슨 일이 일어나는지 보아라. 당신이 편안해질 때까지 계속 시도해 보라.

5) 긍정적인 것 뿐만 아니라 부정적인 말들도 꼭 해보라.

## 6. 대인관계 증진

어떤 사람들에게는 단지 사람들과의 접촉을 늘려야겠다고 결정하는 것만으로도 충분할 것이다.

다른 사람들에게는 계획된 노력이 필요할 것이다. 만일 이것이 당신의 경우라면, 꼭 계약을 맺고, 그리고 충분한 보상을 받도록 하라.

왜냐하면 :

1) 당신은 처음 시작하면서 약간의 실망을 느낄지도 모른다.

2) 당신은 강한 동기와 에너지가 필요할 것이다. (뜰에 박힌대로 가만히 있는 것이 더 쉬울테니까)

3) 당신은 교재를 위한 시간예약을 하는 중에 좀 귀찮은 일을 해야 될 지도 모른다. (당신의 시간을 잘 계획하는 것이 일의 수행을 도울 수 있다는 것을 기억하라.)

당신은 자기 보상 목록을 검토해서 새로운 항목을 넣을 수 있다.

계약서를 써야 일이 잘 된다.

## 7. 사람들과의 즐거운 만남에 대한 목록표를 만들어라.

기록 : “ 다른 사람들과 같이 할 수 있는 즐거움을 주는 활동 목록표 ”

## 실생활 응용

1. 일일 기분 그래프.
2. 당신의 개인 목록표의 즐거움을 주는 활동들을 되돌아 보십시오.
3. 당신의 일일 대인관계를 되돌아 보십시오. (메모 카드를 활용하십시오)





## 대인관계 증진

- 복습**
- 일일 기분 그래프.
  - 개인 목표표의 즐거움을 주는 활동들을 되돌아 보기.
  - 일일 대인관계를 메모카드에 기록하기.
  - 당신은 어떤 특별한 형태의 긍정적인 대인관계를 찾아 낼 수 있었는가?
  - 특별히 어려운 종류의 대인관계는 어떤 것인가?
  - 당신이 좀더 자기주장을 할 수 있었으면 하고 바랬던 대인관계는 어떤 것인가?

### 1. 비록 아는 사람이 적을지라도, 사람들과 즐거운 관계들을 많이 갖도록 하시오.

자신을 과도하게 의식하지 않고 사람을 만나는 방법 중 가장 쉬운 것은, 당신이 정말로 좋아하는 어떤 일을 다른 사람과 같이 하는 것이다.

당신이 좋아하는 일을 하고 있을 때, 당신의 기분은 좀 더 좋아질 것이다. 그러면, 다른 사람들에게 더 친숙하게 대할 수 있다.

게다가 비록 당신이 사귀고 싶은 특별한 어떤 사람을 발견하지 못한다 해도, 당신은 여전히 즐거운 어떤 일을 하고 있을 것이기 때문에 당신은 시간을 낭비하고 있다고 느끼지 않을 것이다.

당신은 자신이 하고 있는 일에 초점을 맞추고 있기 때문에, 사람을 만나는 목적만 가진 상황에서 보다는 긴장을 덜 느끼게 된다.

마지막으로 만일 당신이 사귀고 싶은 사람을 만난다면, 그들은 적어도 당신과 같은 흥미를 나눌 수 있는 사람일 것이다.

예 : 만일 당신이 다른 사람을 돕기를 좋아한다면, 당신은 다른 사람 돕기를 함께 할 수 있는 자원봉사자들의 집단에 들어가는 것을 생각해 볼 수 있다.

만일 당신이 음식 만들기를 즐긴다면, 당신은 요리 강습, 피크닉 및 다른 음식과 관계된 일을 하는 집단들을 찾아볼 수 있다.

만일 당신이 스포츠를 좋아한다면, 당신은 스포츠 동호회나 가까운 팀에 어울리는 것도 좋을 것이다.

만일 종교가 당신의 일생에 중요한 부분이라면, 당신은 당신의 교회 활동에 더 적극적으로 참여하기를 원할 것이다.

연습 : 집단은 어떤 다른 생각들을 제시해 줄 수 있을까?

2. 로스엔젤레스 내에 혹은 근교에서 사람을 만나는 장소들.

기록 : “ 다른 사람들을 만날 수 있는 장소나 활동들 “

3. 이미 알고 있는 사람들과의 관계를 늘리기.

전화 통화를 한다면 아주 간단하고 비용도 싸게 할 수 있다.

어떤 일을 하자고 제안한다면 다른 사람들의 고마움을 살 수 있다.

만일 어떤 사람이 당신을 지목하여 어떤 일을 같이 하자고 한다면, 당신은 어떻게 느낄까요?

당신은 부끄러움을 타는 사람이고 또는 거절당했을 때의 그 기분이 두려워서 어떤 일을 하자고 제안하는데 어려움이 있습니까?

당신은 이러한 감정들을 어떻게 다룰 수 있습니까?

자신이 생각하는 것, 연습의 효과, 자기주장 훈련 등을 고려하십시오.

집단 연습 : 당신은 어떤 종류의 활동을 함께 하도록 요청받기를 원하는가?

상대적으로 쉽게 할 수 있고, 비싸지 않으며, 많은 시간을 요하지 않으며 (혹은 아주 짧은 시간), 너무 많은 준비나 기구가 필요하지 않는 활동들을 생각하자.

4. 다른 사람에게 로스엔젤레스에서 어떤 일을 함께 하도록 요청하기.

기록 : “ 다른 사람을 초청할 수 있는 활동들 “

5. 이완 연습 : 다른 사람들과 이야기하는 동안에 이완하기 .

6. 계획의 중요성 (당신이 원하는 방식으로 인생을 살아가기 위한).

우리들이 이런 생각을 실천에 옮기는데 종종 부딪히게 되는 어려움 중의 하나는 시간이 없다고 느끼는 것이다.

반면에 이렇게 하면 아마도 기분을 더 좋게 하는데 도움이 되기 때문에, 의무적으로 하는 일도 즐기면서 할 수 있도록, 그리고 심지어 그 일들을 더 빠르고 더욱 효율적으로 할 수 있게 될 수 있다.

또 이러한 일들을 실행하는데 부딪치는 다른 문제는 사람들은 종종 틀에 박힌 대로 살기 때문에, 일단 그런 생활이 습관화가 되면 더 이상 자신이 원하는 방식이 무엇인지를 고려하지 않는다는 것이다.

다음주, 우리의 마지막 과정에 대한 준비로 우리는 우리의 인생과, 우리가 어떤 인생을 살기를 원하는가를 생각할 것이다.

## 7. 무엇이 우리의 기본적 욕구인가?

심리학자인 아브라함 마슬로우 (Abraham Maslow) 박사는 인간의 욕구에 대하여 순차적인 단계를 제시하였다. (가장 기본적인 것에서부터 가장 이상적인 것의 순서로 제시된 목록이다.)

- 1) 생리적 욕구 : 음식, 물, 난방과 같은 생존을 위한 신체의 욕구.
- 2) 안전 욕구 : 위협을 방어하려는 욕구. (신체적으로 안전함을 느끼기 위한)
- 3) 사랑과 소속감에 대한 욕구 : 다른사람에 대하여 사랑을 느끼고 사랑받고자 하는 욕구, 또 당신이 소속되었다고 느끼는 것, 즉 당신이 집단의 한 부분이고 그들과 공통의 어떤 것을 가지고 있다는 느낌.
- 4) 자기-존중 욕구 : 가치 있다고 느끼는 것, 현재의 당신과 당신이 한 것을 자랑스러워 느끼는 것.
- 5) 자기-실현 욕구 : 인간으로써 당신의 가장 높은 가능성에 도달하도록 하는 욕구. (이러한 가능성은 우리들 개개인에 따라 다르다.)

집단 연습 : 이 목록표를 어떻게 생각합니까?

이 목록표에 추가 할 것이 있습니까?

또 다른 느낌이나 반응은 무엇입니까?

## 8. 당신의 개인적인 목표들은 무엇인가?

당신의 인생을 정리해 볼 수 있는 가장 좋은 방법중의 하나는 자신의 목표가 무엇인지를 인식하는 것이다.

당신의 목표는 아마도 당신의 개인적인 가치들에 의하여 영향을 받을 것이다.

가치란 일반적인 원칙 또는 개인적 지침이다.

목표란 특별한 목적들이다.

당신의 가치와 목표는 일치하는가?

가치는 목표에 의미를 부여한다.

가치관에 갈등이 있을 때에 사람들은 고민이 생긴다. 이것은 사람이 둘 다 똑같이 좋거나 나쁜 것중 양자택일을 해야만 하기 때문이다. 확실하게 “더 좋은” 선택은 없다. 이런 경우에, 어느 하나의 가치관을 의식적으로 선택하는 것은 당신이 당신의 원칙을 속이고 있지 않다고 느끼도록 해준다.

당신이 선택한 가치관을 강하게 하는 한가지 방법은 당신이 지키며 살기를

원하는 그 가치들을 지원해 줄 사회적 지지체계 (즉 당신과 같이 시간을 보낼 수 있는 사람들) 를 선택하는 것이다.

## 9. 여러가지 유형의 목표들

- 개인적인 목표들 : 주로 당신 개인에게만 관계된 목표들.
- 대인관계적 목표들 : 다른 사람들과의 관계 속에서 당신과 관련된 목표들.
- 단기적인 목표들 : 일정표에 써 놓을 수 있는 종류의 목표.
- 장기적인 목표들 : 당신은 지금부터 3, 5, 10년 후에 당신의 개인적 또는 대인관계적인 목표들이 어떻게 되어 있기를 기대하는가? 3, 5, 10년 후의 미래로부터 과거 3, 5, 10년을 되돌아 본다면, 당신은 어떤 기억들을 갖고 싶어 하겠습니까?
- 인생의 목표들 : 당신의 인생 철학. 만일 어떤 사람에게 당신의 인생을 이야기 해야 할 경우, 당신은 무엇이라고 말할 것인가?

## 10. 파괴적인 목표들 :

완벽주의 (왜냐하면 달성할 수 없기 때문이다)

자신이 가장 최고가 아니면 자기자신을 실패자라고 간주하는 것.

다른 사람을 위한 목표를 세우는 것, 우리의 행복을 다른 사람의 목표달성에 좌우되도록 한다면 ...

## 11. 당신이 이미 달성했던 목표들을 써놓으시오.

또한 항상 노력이 필요한 목표들을 써놓으시오.

## 12. 기록 : “ 당신의 목표 목록 “

심한 우울증을 예방하고 더욱 즐거운 인생을 살기위하여 당신이 생각하고, 행동하고, 다른 사람들과 어울리는 방식을 기술하시오.

### 실생활 응용

1. 일일 기분 그래프.
2. 당신의 개인 목록표의 즐거움을 주는 활동들을 되돌아 보십시오.
3. 당신의 일일 대인관계를 늘리시오
4. 당신의 목표들.

## 다른사람들을 만날 수 있는 장소나 활동들

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 다른 사람들을 초청할 수 있는 활동들

( 다른 사람이란 친척, 친구, 이웃 및 새로 사귀 사람들을 포함한다. )

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





단기 목표 (당신이 6개월 이내에 달성하기를 바라는 일들)

---

---

---

---

---

---

---

장기 목표 (당신이 일생에 언젠가는 달성하기를 바라는 일)

---

---

---

---

---

---

---

인생 목표 (인생 철학 : 인생에서 가장 중요하다고 생각하는 일은 무엇입니까?)

---

---

---

---

---

---

---



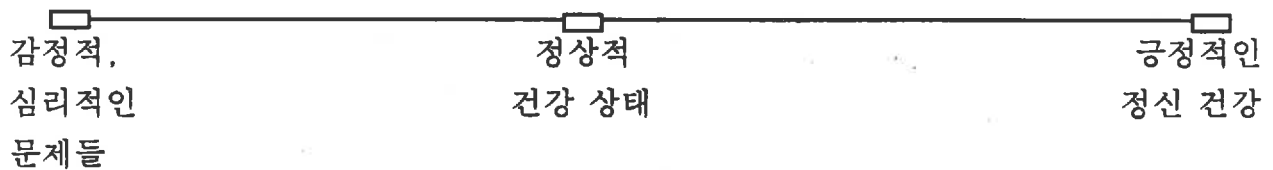
## 미래 설계 : 우울증을 예방하자

- 복습**
- 일일 기분 그래프.
  - 개인 목표표의 즐거움을 주는 활동들을 되돌아 보기.
  - 일일 대인관계를 되돌아 보기.
  - 당신의 목표들 : 목표들을 써 내려 가는중에 당신이 느낀 반응은 어떤 것인가?

### 1. 예방적으로 생각하시오.

어떤 일들이 당신의 행복을 해칠 정도로 악화될 때까지 기다리지 마시오.

“ 긍정적인 정신건강 “ 을 얻을 수 있도록 당신 자신의 심리상태를 고양시키시오



### 2. 적응이 잘 된 사람 :

- 1) 그들의 행동의 결과를 잘 알고 있고,
- 2) 상황에 따라서 사용할 수 있는 대안을 많이 가지고 있고,
- 3) 그들의 목표를 이루기 위하여 미리미리 계획을 세운다.

### 3. 사람들은 ‘ 성격 ‘ 은 결코 변화되지 않는다고 말한다. 이 말은 사실과 다르다

- 당신의 성격은
- 1) 당신이 사물(건)에 반응하는 양식
  - 2) 당신이 세상을 보는 양식
  - 3) 당신이 혼자 있거나 다른 사람들과 같이 있을 때에 행동하는 양식 등에 따라서 정해 질 수 있다.

### 4. 어떤 성격의 소지자들은 다른 사람보다 더 쉽게 우울해진다.

당신이 심하게 우울해지지 않게 하는 행동양식과 발상법들을 시험해 보십시오.

5. 당신은 자신의 감정양식과 자신의 반응양식에 대한 조절능력을 향상시킬 수 있다.

6. 당신은 과학자처럼 자기 자신의 인생을 연구할 수 있다.

당신은 상황에 대처하는 여러가지 다른 행동양식을 실험해 볼 수 있다.

당신은 이러한 새로운 행동양식이 좋은지 여부를 평가할 수 있고, 원한다면 또 다시 바꿀수도 있다.

7. 기억할 사항 (1)

1) 당신의 생각들은 자신의 기분에 영향을 준다.

2) 당신의 행동은 자신의 기분에 영향을 준다. (특히 즐거움을 주는 일(활동)들의 횟수에 주목)

3) 당신의 대인관계는 자신의 기분에 영향을 준다.

8. 기억할 사항 (2) - 자신의 기분을 직접적으로 바꿀 수 없을지라도, 당신은 ....

1) 당신의 생각을 바꿀 수 있다.

2) 즐거움을 주는 활동을 더 자주 할 수 있다.

3) 즐거운 대인관계의 기회를 더 자주 가질 수 있다.

9. 교육과정과 배운 기술을 정리해 보자.

1) 사회 학습이론은 사람들이 과연 어떤 방식으로 생각하고 느끼고 행동하도록 학습되는 가를 이해하게 해 준다. 이 이론은 우리가 무엇을 추구해야 하는가, 즉 철학적 사유를 제공해 주는 것이 아니다. 사회 학습이론은 하나의 도구로서 사용될 수 있는 이론이다.

2) 이 과정은 현재 심하게 우울하지 않은 사람들에게 우울증의 치료에 도움이 되는 기술들을 가르쳐, 장래의 심한 우울증을 예방하고 자신의 기분을 더 잘 조절 할 수 있도록 하려는 의도로 만들어 졌다.

3) 이 과정에서 배운 기술들은 사람들이 인생의 목적들을 추구하는 과정에서 기본적으로 사용 되어 질 수 있다. 그 인생의 목적들을 규정하는 것은 당신에게 달려있다.

4) 긍정적인 감정상태가 되면, 우리는 ...

- (1) 인생의 가치와 목표를 차분하고 건설적으로 결정할 수 있고,
- 또 (2) 효과적으로 그 목표들을 추구해 나갈 수 있다.

10. 사람들은 어디에서 인생의 목표들을 추구하나?

개인적인 지식과 경험

가족과 친구관계 : 누군가를 돌봐 주고 또 도움을 받고

우리의 문화적 유산

종교

정치

철학

창조성

11. 인생에 관한 당신의 기본적인 가정들을 생각해 보시오.

당신은 인생을 무엇이라고 보는가?

- 1) 당신은 존재를 우호적으로, 적대적으로, 아니면 무관심하게 보는가?
- 2) 당신은 인간을 어떻게 보는가?
- 3) 당신은 자기자신을 남들과 비교하는가? 만일 그렇다면, 당신은 당신보다 잘사는 사람이나 못사는 사람이거나 간에 공평하게 자신과 비교하는가?
- 4) 당신은 현재 자신에 만족하는가?  
아니면, 당신은 항상 만족을 느낄 겨를도 없이 다음 목표를 추구하는가?
- 5) 당신은 당신이 이룩한 것에 익숙해져서 그것을 당연시 여기는 것은 아닌가?  
아니면, 당신은 이를 감사히 여기고 항상 즐기려고 하는가?

12 끝내면서...

- 인간의 자유가 반드시 절대적인 것 만은 아니지만, 인간은 자신의 인생을 조절함으로써 더 많은 자유를 누릴 수 있다.
- 이 과정을 통해서 우리는 우리 자신의 생각, 행동, 그리고 다른 사람들과의 대인관계가 자신의 감정에 어떻게 영향을 주게 되는지를 배웠고, 나아가서 자신의 기분을 조절할 수 있는 방법을 배우려고 노력하였다.
- 우리는 당신이 이러한 개념과 방법을 사용하여 인생을 더 행복하게 살 수 있기를 바랍니다.

이름 \_\_\_\_\_

날자 \_\_\_\_\_

우울 예방 교실에서 배운 기술

다음 각 기술들이 얼마나 효과적이었습니까? 각 항목에 X 표 하시오.

	사용한 기억이 없다	기분이 별 차이가 악화됐다	조금 도움이 됐다	많은 도움이 됐다
1. 사회학습이론에 대한 설명	( )	( )	( )	( )
2. 생각, 행동, 기분의 상호작용에 대한 설명	( )	( )	( )	( )
3. 일일 기분 그래프 작성하기	( )	( )	( )	( )
4. 긍정적인 생각과 부정적 생각을 메모카드에 기록하기	( )	( )	( )	( )
5. 매일 긍정적인 생각과 부정적인 생각의 빈도를 세어서 기록하기	( )	( )	( )	( )
6. “점화” - 나의 긍정적 특성에 대한 목록 작성, 일과 중에 혼잣말 하기	( )	( )	( )	( )
7. 자기 강화 - 자기 자신을 칭찬 해주기	( )	( )	( )	( )
8. 생각 중단 - 부정적인 생각을 멈추도록 자신에게 얘기하기	( )	( )	( )	( )
9. 부풀리기 (과장법) - 걱정거리를 우스꽝스러울 정도로 과장하기	( )	( )	( )	( )
10. 걱정의 시간 - 특정한 시간을 정해 놓고 원없이 걱정하기	( )	( )	( )	( )

	사용한 기억이 없다	기분이 악화됐다	별 차이가 없다	조금 도움이 됐다	많은 도움이 됐다
--	---------------	-------------	----------------	-----------------	-----------------

- |                                                         |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11. 시간 투사 - 시간을<br>앞질러서 일이 다 잘<br>되었을 때를 생각하기           | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 12. 잠시 멈춤 - 잠깐 동안<br>이라도 모든 것을 중단<br>하고 명상하기            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 13. 자기 지시 - 마치 친구<br>에게 충고하듯이 자신<br>에게 조언을 하기           | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 14. 당신이 즐거운 활동을<br>얼마나 많이 했느냐에<br>따라 기분이 영향을<br>받는다는 설명 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 15. “ 즐거움을 주는 활동<br>목록표 “ 작성하기                          | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 16. “ 즐거움을 주는 활동 :<br>개인 목록표 “ 100항목<br>작성하기            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 17. 즐거움을 주는 활동과 기분<br>상태를 매일 기록하기                       | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 18. 즐거움을 주는 활동과<br>나의 기분상태의 관련성<br>을 주목해 보는 것           | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 19. 근육 이완 훈련                                            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 20. 자기 스케줄을 잡는 일의<br>중요성을 인식한 것                         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 21. 사회 활동의 증진                                           | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

사용한
기분이
별
차이가
조금
많은  
기억이
악화됐다
없다
도움이
됐다
도움이
됐다

---

- 22. 자기주장 향상 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 23. 자기주장을 위한 이미지 훈련 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 24. 건설적인 생각과 파괴적 생각에 대한 학습 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 25. 필요한 생각과 불필요한 생각에 대한 학습 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 26. 과장, 과고한 일반화, 장점 무시와 같은 부정적 사고방식에 대한 학습 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 27. 우리를 불행하게 하는 부정적 발상 11개에 대한 학습 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 28. 부정적 독백을 극복하는 A-B-C-D 방법 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 29. 예방적으로 생각하기 - 긍정적인 정신건강을 얻으려는 시도 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 30. 가치관과 목표들에 대한 토의 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 31. '나의 목표'를 기록하기 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 32. 로스앤젤레스에서 갈 수 있는 장소 목록 작성하기( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 33. 즐거움을 주는 활동을 하도록 자신과 계약하기( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 34. 즐거움을 주는 활동에 한데 대한 자기보상 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

	사용한 기억이 없다	기분이 악화됐다	별 차이가 없다	조금 도움이 됐다	많은 도움이 됐다
--	---------------	-------------	----------------	-----------------	-----------------

- |                              |     |     |     |     |     |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 35. 낙관론에 대한 지지               | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 36. 5 가지 기본 욕구들에<br>대한 토의    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 37. 강의 교재 ; 나중에<br>참고자료가 된다. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 38. 집단 토의 할 수 있는<br>기회를 가진 것 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

이외에도 이 과정을 통해  
당신에게 도움이 되었거나  
혹은 악화시켰던 내용을  
기록하십시오 :

- |          |     |     |     |     |     |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| a. _____ |     |     |     |     |     |
| _____    |     |     |     |     |     |
| _____    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| b. _____ |     |     |     |     |     |
| _____    |     |     |     |     |     |
| _____    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| c. _____ |     |     |     |     |     |
| _____    |     |     |     |     |     |
| _____    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |